

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПОНЕНТА ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Городецкая И.В., Кунцевич З.С.

Витебский государственный медицинский университет, Беларусь

В настоящее время медицина является, преимущественно, наукой о болезнях, тогда как самым главным ее делом должна стать первичная профилактика заболеваний. Еще выдающийся русский физиолог И.П. Павлов отмечал, что «будущее медицины принадлежит профилактической ее направленности». Важная роль в формировании валеологической готовности будущих врачей принадлежит кафедрам физиологии медицинских вузов. Физиология - медико-биологическая дисциплина, дающая студентам знания о механизмах и законах протекания основных процессов жизнедеятельности здорового организма человека и их регуляции. Этот предмет является теоретической и методологической основой медицины, в том числе и валеологии. Целью данной статьи является изложение физиологических аспектов валеологического образования студентов-медиков.

На первом же занятии при знакомстве с основными понятиями предмета обращается внимание студентов на то, что здоровье - не статическое состояние, а динамический процесс, поскольку подразумевает не только сохранение, но и развитие «психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни» (В.И. Казначеев). Студенты должны усвоить, что, поскольку организм, как самостоятельная единица органического мира, существует, только постоянно взаимодействуя с окружающей средой (с которой он обменивается информацией, веществом и энергией), то

здоровье является итогом этого взаимодействия и отражает качество приспособления организма к окружающей среде. Поэтому здоровье можно определить как «полноту приспособления, а болезнь - как его нарушение» (И.В. Давыдовский),

Таким образом, нормальная физиология позволяет студентам понять очень важное для их будущей профессиональной деятельности положение - здоровье формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных (наследственность, конституция, возраст, пол) факторов.

Не менее важным является знание о том, что, помимо индивидуальной, социальной и среднестатистической, существует физиологическая норма, т.е. биологический оптимум жизнедеятельности организма. Под оптимумом функционирования понимают наиболее согласованное и эффективное сочетание всех процессов жизнеобеспечения, лучшее из возможных состояний в соответствии с ситуационными условиями существования. Как уже отмечалось, физиологическая норма - величина динамическая, охватывает максимально допустимую зону изменений деятельности функциональных систем организма, в пределах которой поддерживается нормальное состояние человека. Следовательно, физиология вносит важный вклад в создание нормологии - науки о закономерностях оптимальной жизнедеятельности человека и его психосоматическом здоровье.

Важным для формирования валеологической готовности будущих врачей является усвоение в ходе изучения предмета физиологических основ здорового образа жизни, под которым понимают деятельность по созданию условий, необходимых для формирования и сохранения здоровья. Физиология учит, что в основе здорового образа жизни, как и любой другой целенаправленной формы поведения человека, лежат соответствующая потребность и возникающая при определенной ее силе мотивация. При изучении соответствующих разделов предмета подробно разбираются компоненты здорового образа жизни:

- потребность и мотивация здоровья: определение, значение в формировании здорового образа жизни;

- оптимальная двигательная активность - значение, режимы. Регуляция объема двигательной активности. Энергетическое правило скелетной мускулатуры;

- рациональное питание - основы, современные теории. Основные направления улучшения качества питания. Значение балластных веществ в пищевом рационе. Информационно-энергетический коэффициент питательных веществ;

- психофизиологическая саморегуляция - определение, значение соблюдения рациональных режимов труда и отдыха для поддержания укрепления здоровья.

Далее изучаются основные факторы, влияющие на здоровье человека: факторы риска и вредные привычки - курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, избыточный вес, нарушения питания, психозмоциональные перенапряжения; климатические и геофизические факторы; факторы урбанизации.

Важным аспектом валеологического образования студентов-медиков является изучение ими валеометрии - основ и способов диагностики здоровья. На кафедре физиологии рассматривают:

- физиологические приемы для оценки состояния важнейших систем организма - сердечно-сосудистой, центральной и вегетативной нервной систем, систем дыхания, пищеварения, выделительной. Оценка интенсивности обмена веществ;

- физиологические подходы для диагностики здоровья – пробы Мартинэ, Руфье, Бутейко, Гарвардский степ-тест, тест Купера и его разновидности, проба PWC 170, величина максимального потребления кислорода;

- физиологические методики оценки утомления - их принципы и классификация, а также оценка утомления в производственных условиях.

Актуальным для формирования валеологической готовности будущих врачей является освоение ими физиологических основ адаптации – определения понятия, видов адаптации, стадий, механизмов развития, понятия о системном структурном следе. При этом необходимо обратить внимание на особенности адаптации организма к некоторым факторам - гиподинамии, усиленной мышечной деятельности, изменениям температуры среды и, особенно, к гипоксии, которая в настоящее время широко применяется в клинике.

Студенты должны запомнить основные способы профилактики и сохранения здоровья, к которым относятся:

- физическая культура: функции (оздоровительные и социальные), задачи, основные принципы, механизмы оздоровительного эффекта, методы контроля изменения функционального состояния;

- психопрофилактика и психорегуляция: значение, методы (активные и пассивные), саморегуляция психозмоционального состояния: значение, приемы. Правила Ле Компта. Нетрадиционные формы психофизического тренинга;

- поддержание оптимального веса тела: способы определения нормального веса тела, меры по его сохранению: соблюдение оптимального режима двигательной активности и рационального режима питания;

закаливание: общие принципы, механизмы оздоровительного воздействия, основные способы и рекомендации;

- массаж, дыхательная гимнастика, иглорефлексотерапия, фитопрофилактика.

Таким образом, значение физиологии в формировании профессиональной готовности студентов медицинских вузов к валеологической деятельности состоит в научном обосновании условий здорового образа жизни, а также в освоении методов оценки и самооценки здоровья.